

代剑萍 编著



低碳是最美的养生 低碳是最美生活方式

低碳生活

低碳是最适合 21 世纪环保法则的健康法则和人生法则
对于现代人，低碳饮食是最具有养生价值的饮食习惯和生活方式
低碳是在日常生活中的一种心灵修行
低碳是不生病的智慧，不上火的生活
低碳是自然赐予人类的良药

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社



低碳生活

代剑萍 编著

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

低碳生活 / 代剑萍编著. -- 南京 : 凤凰出版社,
2010.9
ISBN 978-7-80729-902-8

I. ①低… II. ①代… III. ①节能—普及读物 IV.
①TK01-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第166168号

书 名 低碳生活

编 著 代剑萍
责任编辑 许怡勤
设计制作  design
出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社
出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
印 刷 时嘉印刷有限公司
开 本 700×1000mm 1/16
印 张 13
字 数 163千字
版 次 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-80729-902-8
定 价 20.00元

(凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

目录

第 1 章 低碳生活：很环保 很时尚

低碳生活风靡全球，从身边做起 002

环保是新概念，低碳是新生活 003

低碳生活是一种基本态度 004

低碳直达宗教智慧内核 005

低碳生活其实并不难 007

低碳生活是拯救地球的最后机会 008

低碳生活，每一个人都可以做 009

碳排放：减碳兑换表 010

低碳生活林林总总 011

低碳是一种新消费运动 013

低碳时尚最合乎人类内心 014

人类提倡国家建设低碳社会 016

低碳生活，从我开始 018

第 2 章 低碳生活是一种生活方式

低碳一族学会为地球减负 021

低碳生活六大法则 023



低碳生活模本	024
生活如何进入低碳经济	026
人平均少活了 50 岁	027
死于无知的人有多少	028
健康的含义	028
健康状况自测方法	029
健康之门的钥匙在谁手里	030
养生重在一个“养”字	031
低碳健康从生活细节做起	033
动静交替，低碳最相宜	037
你会低碳养生吗	038

第 3 章 低碳饮食——全新的饮食方式时尚又健康

什么是低碳饮食	041
低碳饮食优缺点	042
低碳饮食规律	042
低碳饮食基本法则	043
低碳饮食专家看法	044
低碳食物不会加剧骨质流失	044
低碳饮食法可消除脂肪吗	045
权威部门的饮食建议	046
低碳食品：食品行业下一个“宠儿”	047
哪些食物可提高免疫力	047
做个杂食性“动物”	048

人生各阶段的饮食原则	050
吃水果的学问	050
四季气候与饮食养生	052
慎吃反季节蔬果	052
适量吃些巧克力	053
食醋是养生佳品	055
荤素兼顾最养生	056
低碳饮食法一周激瘦 6 斤	057
适合短期救急用	058
低碳饮食减肥法	058
不适合低碳减肥法的人	061

第 4 章 低碳生活改变居家态度

节能减排与每个人息息相关	063
低碳装修设计师帮你贯彻“三少”原则	064
低碳设计用创意守护绿色环保	065
低碳实践家居制造应学会善待环境	065
低碳循环打通家居品再利用市场	066
吊顶之前请三思	067
家庭装修污染自测	068
室内生物性污染与人体健康	068
漂浮在厨房里的“杀手”	070
让卫生间卫生起来	072
让你的耳朵清静一会儿	073



电视好看宜少看	074
谨防现代照明病	076
红外线取暖易伤眼	076
手机辐射可能危害健康	077
莫让吸尘变扬尘	079
处理地毯有诀窍	079
拥有一片家庭绿洲	080

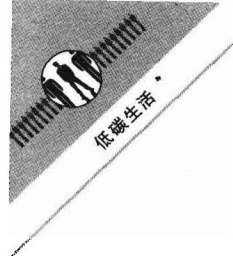
第5章 低碳衣着，以健康为本

低碳衣着的碳算法	084
穿衣切记松紧适宜	086
常换衣服保健康	086
过敏体质者慎用羽绒制品	087
穿牛仔裤需要注意	088
化纤织品有静电	089
要风度更要温度	090
衣服也会伤人	090
冬季戴帽胜穿袄	092
领带别勒得太紧	093
鞋跟过高弊病多	093
夏天谨防“首饰病”	094
春捂秋冻有限度	095
贴身内衣不可买来就穿	096
老年人选择衣着有门道	097

孕妇如何选择衣着	098
烫发过频不利健康	099
口红和唇膏不宜多用	099

第6章 低碳运动，让生命绿色起来

用车的低碳运算	101
以节能方式出行 200 公里	102
适量运动，必不可少	102
锻炼场所的选择	103
步行减肥的三要素	104
健康爬楼梯有诀窍	105
快步走——强体健身新招数	106
快慢交替有益健康	106
1 分钟运动健身法	107
5 分钟运动健身法	107
没时间锻炼怎么办	108
跳舞有益身心健康	109
世界上最懒的运动方法	110
调整体操跟我学	110
太极拳老少皆宜	112
运动的三点忠告	112
日常生活中的锻炼机会	115
生命在于有度的运动	116
科学运动防猝死	118



秋冬毒雾杀人刀 119

冬天宜多动 120

第7章 心灵低碳，从心情舒畅做起

心理健康的标准 123

警惕亚健康的幽灵 124

疲劳是导致亚健康的首要因素 125

亚健康爱找上哪类人 127

主动养生抵制亚健康 128

对付亚健康的物理疗法 129

健康体检定时做 130

精神免疫胜良药 131

心灵环保四要素 132

良性暗示助健康 133

清楚地认识自己 134

愉快地接纳自己 135

自觉地控制自己 137

坏情绪易诱发癌症 138

不容忽视的抑郁症 139

心灵环保除疲劳 142

制服发怒的烈马 143

别让上网成“吸毒” 144

不要把自己孤立起来 146

保持良好的心境 147

心灵环保十味	148
笑口常开，青春永在	148
来自佛家的启示	149

第8章 按摩：不用花钱的低碳养生法

按摩的神奇功效	151
耳廓按摩养生法	153
眼部按摩养生法	154
鼻部按摩养生法	156
牙齿叩击养生法	159
胸部按摩养生法	160
腋窝按摩养生法	161
背部按摩养生法	162
腹部按摩养生法	162
足部按摩养生法	165
脏腑拍打养生法	167
十指按摩养生法	169
按摩治疗落枕	169
按摩治疗老花眼	170
按摩治疗前列腺肥大	171
按摩治疗食欲不振	172
按摩治疗肩膀酸痛	173
按摩治疗鼻塞	174
按摩治疗耳鸣	174



按摩消除疲劳瞌睡	175
按摩治疗胃部不适	176
你会用电子按摩器吗	177

第9章 睡眠是最美的低碳休息法

深度睡眠是健康的重要标志	178
不良的睡眠严重影响健康	179
睡多长时间合适	180
采取正确的睡眠姿势	181
选个好枕头	182
蒙头大睡不可取	184
被子应当这样盖	185
睡觉磨牙怎么办	186
打鼾莫轻视	186
呼呼大睡也能减肥	187
裸睡有益健康	188
积极改善你的睡眠	188
为安睡早做准备	189
营造甜美梦乡	190
克服贪睡赖床的毛病	190
夜间易醒可适当服药	192
老年人慎选安眠药	193
什么是失眠症	194
失眠症的综合治疗	195

第 1 章

低碳生活：很环保 很时尚

人类目前共同面临的重大环境与发展挑战就是全球气候变暖，它已经逐步对我们的社会文明形态和国际秩序造成深层次冲击，因此应对全球气候变暖成为全人类共同的责任、使命以及生活。

应对全球气候变暖，每一个人都有责任参与，要树立低碳意识，从身边小事做起，要从自己的衣食住行做起，开始低碳生活。

例如，适量饮食，多吃素、少吃荤，不吃煎炸食品；少（不）饮酒、少（不）抽烟；为了节能把电视机屏幕调成中等亮度；为了不污染环境用布袋子代替塑料购物袋；少使用一次性的物品；用传统的牙刷替代电动牙刷；乘坐飞机（汽车）旅行时尽量少携带行李；多到户外锻炼，尽量少用跑步机；每周少开一天车；坚持绿色出行，尽量使用自行车；多参加义务植树活动，“擦掉自己的碳足迹”。

改变生活方式，节约能源、保护生态，做好身边的这些小事，才能为制止全球变暖做出一份贡献和努力，才能使人与自然和谐共生。



◆ 低碳生活风靡全球，从身边做起

现代人的生活方式对全球气候变化造成了巨大影响。人们在生活和消费过程中的过量碳排放，是造成全球气候变暖的重要因素之一。过度消费、奢侈消费、便利消费等行为，严重浪费能源，增加污染。高碳排放的不良消费和生活方式，大大增加了碳排放量。

在世界范围呼吁减碳的声浪中，普通民众拥有改变未来的力量。低碳生活看起来很遥远，其实和我们每一个人都息息相关。从减少空调的使用到乘坐公交出行，从采用发条式闹钟取代电子钟到使用再生纸，上下楼尽量不乘坐电梯，将洗手、洗脸的水收集起来拖地、冲厕所，把家中的灯全换成节能灯，去超市购物时用自己准备的布袋子，这些日常生活中随手可做的事就都属于“低碳生活”。

有人怀疑低碳生活会导致生活品质下降，其实低碳生活与健康、绿色、幸福的品质生活，从本质上讲是一致的，它们彼此并不矛盾。低碳生活仅仅是指人在日常生活中，尽量降低能量消耗，从而降低二氧化碳的排放。

低碳生活对于普通百姓来说，其实是很容易做到的一种生活方式，只要生活中注意节电、节油、节气，就会降低二氧化碳排放。低碳生活还是一种健康的生活方式——多吃素、少吃荤，也可以降低碳排放。少吃荤可以减少家禽家畜的饲养量，而这些家禽家畜饲养量的减少可以降低二氧化碳的排放，而且这样也可以做到饮食低脂、低糖，对身体有益。健康、绿色的生活方式还有很多，比如坐公交出行，不吃煎炸食品，少用一次性物品，白天可以把太阳光引入室内，减少开日光灯的时间。

多植树也可以达到降低碳排放。如果你的工作和生活中，有些碳排放

是不可避免的，那么你想为环境做贡献，就可以自己去种树，通过种树来消化二氧化碳。

◆ 环保是新概念，低碳是新生活

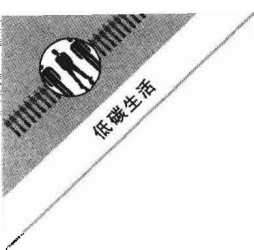
联合国气候变化大会于2009年12月7日在丹麦首都哥本哈根开幕，此后的几天报纸、电视和网络上火热的词就是低碳了。

低碳时代一夜之间到来了，节水、节电、节油、节气，是我们倡导的低碳生活方式。原本有些陌生与拗口的词，因为这场会议开始走进公众生活，全球减碳的行动得到更多人的积极响应，而且低碳生活也成了新的时尚，流行起来。

随着对“低碳”的理解，不少人开始了自己的低碳生活，并且将这种方式秀出来，希望这样可以去影响周围的人以及更多的人，使低碳生活这种新的生活方式和生活态度被更多人接受。

很多人也意识到低碳环保才是真正的时尚，小行为也能带来大改变。比如说，一台150瓦台式电脑每天工作12小时，耗电近2度。如果一台电脑每天使用8小时，其他时间关闭，那么每年能减少83%的二氧化碳排放量；只关闭电脑而不关闭显示器和电源，也会消耗不少电量，从小习惯开始改变自己，关闭显示器和电源，就可以做到低碳。

出门少开车，日常生活中所用的水电气要注意节约，洗脸水冲厕所、手洗脏衣服、随身带水杯、出去吃饭不用一次性餐具，去超市买水果，尽量挑应季水果，不去买反季节水果，因为大棚种植水果会消耗大量能源，换节能灯、随手关灯、不开长明灯、冬天用电器不开空调，以减少用电量。尤其是在家中降低水电气使用量，这样不仅环保，而且水电气费也会



降低，低碳还让人在收支方面尝到了甜头。

现在越来越多的人加入低碳生活，以自己生活细节的改变来改变世界，而这个也说明气候变化已经不再只是环保主义者、政府官员和专家学者关心的问题，而与每个人息息相关，“低碳”生活不只是一种理论，更是一种值得期待的理想的新生活方式！

◆ 低碳生活是一种基本态度

低碳生活就是尽可能减少不可再生的化石能源的使用，低碳涵盖了衣食住行，已经深深地嵌入生活的每一个细节。

我们买衣服时，可以选择环保面料并减少洗涤次数，选择手洗，减少服装的购买；在饮食上，尽量选择购买本地、季节性食品，少吃肉类，因为每吃一千克牛肉，所排放的二氧化碳量约 30 千克，这是因为畜牧业要消耗包括屠宰、加工、运输等过程中众多的能源，减少食肉量就可以减少二氧化碳的排放。使用少油少盐少加工的烹饪方法，健康的不仅是自己，还有地球；而在选择居住时不必一味追求面积的大小，关键是要理智选择适合户型。因为住房面积减少可以降低水电的用量，这在无形之中减少了二氧化碳的排放量。行，就是选择合适的汽车车型，多乘坐公共交通工具。汽车是二氧化碳的排放大户，应尽量选择低油耗、更环保的汽车。

低碳经济是人类永恒的话题，在生活各个方面对于人类的影响都是显而易见的，使用节能灯、节约用水、少开私家车、坚持爬楼、不用电脑时选择关机……这些办法都可以减少碳排放。这样做也不要担心会降低生活质量，实际上，低碳的真实含义是使生活对环境影响更小或有助改善环境，要向人们的身体提供最大的保护和舒适感，关键是要把握好两者间

的平衡点。

现在频发的自然灾害、加速灭绝的物种等败象已一再告诉我们，地球只有一个，人类不止百代，危情时不我待。每人首先应该要求自己做个低碳使者、环保主义者，进而再影响他人。对于众多普通人来说，低碳生活是一种方式，更是一种态度。我们只要好好反省一下自己的生活、工作、消费习惯，哪些属于“高碳”范围的，常提醒自己高碳生活不仅浪费钱，还很落伍，很不道德，是对子孙后代的作恶。久而久之，持之以恒，那么，低碳生活就能成为一种全社会的流行时尚和道德自律。

◆ 低碳直达宗教智慧内核

2009年12月7日开幕的哥本哈根气候变化峰会，聚集了全球192个国家，1.5万余名会议代表以及其他各界人士数万人。

那次大会史无前例，但成果甚微。因为《京都议定书》即将到期，所以这次会议的核心议题是签订2012年以后全球应对气候变化的行动协议书，因此此次会议被认为是一次声称担负着拯救地球和人类命运的会议。尽管会议全球瞩目，参与人数众多，会上唇枪舌战不断，但是最终却没有取得很好的结果。这主要是因为发达国家想让发展中国家承担同等的减污计划，而选择性地遗忘他们在过去几百年里占据世界排污总量95%的事实；发展中国家则尽力回避正在迅速增长的污染能力，特别希望被区别对待。利益的纷争和为此不断的争吵，最终使得会议收获不大。

今天面对日益恶化的气候问题，涉及地球和人类命运这样的重大命题，身处其中的国家、团体和个人，应该有怎样的思考和应对呢？其实，这个时候仅仅设想将政治与经济利益分割是不够的，还需要更多的理解以



及宗教的智慧。

宗教是一种良知智慧，可让所有人产生忏悔意识。

今天，地球气温持续升高，自然灾害不断，环境污染严重，气温日益变暖直至不适宜人类和其他物种生存，作为始作俑者的人类，应该深刻反省和忏悔。与过去的农耕时代天人合一的生活方式不同，工业化更强调人与自然对抗，并且它还给了人对抗自然的能力。酷暑人们享受冷气，冬天用电、煤、气来烧出暖气，出门以汽车代步，这些给人们带来了舒适与便利，但是并不是无条件的，人类在享受的同时也付出了高昂的代价。宗教里的佛教讲因果，人不断地种下破坏环境的因，最终肯定会得到恶果。因此，不能充分意识到既有的工业化生活模式的致命缺陷，并予以主动、积极地改正，人就会受到气候和生态的恶化的惩罚。

宗教里的佛教讲究关爱众生，他们不吃肉，这值得进一步弘扬。目前人类越来越喜欢吃的肉类，其温室效应的成本远高于谷物。牛排放的温室气体是养殖同样重量的鸡肉的十几倍，是种植谷物的几十倍。据联合国粮农组织的一项报告表明，生活中的日常饮食，特别是肉类，向大气排放的二氧化碳、甲烷、氮氧化物等温室气体，比运输业或工业还多；全世界每年产生的温室气体中，肉类生产大约占其中的近四成。毫无疑问，倡导多吃谷物，少吃肉类，对于改善气候变化具有积极意义。全球气候问题的最终决定力量是全世界人民，而不仅仅是各个国家的首脑，它与每个人的生活方式有着极其密切的关系，改变工业化习惯下人们的生活方式，环境的改善也将指日可待。

宗教里的佛教还讲究大爱。发展低碳经济，改善自然环境，将使人类的生活更美好，是一件好事。好事就要积极去做。无论发达国家还是发展中国家都要有一个大爱之心，关心地球和全人类，降低排污量越多，国